



10月 予定献立表 & 給食だより

※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がでます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、○は午後おやつ材料です。

認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	愛知料理 トンカツの日 ごはん、きしめん、みそカツ、ひきずり(鶏のすきやき)、くだもの	○食パン、干しひやむぎ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○つぶしあん(砂糖添加)、鶏ひき肉、かまぼこ、油揚げ、○バター、赤みそ、かつお節、◎牛乳	なし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○あんトースト	17 土	ごはん、すまし汁、肉みそ丼、くだもの	砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○ゼラチン、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、なす、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
02 金	ごはん、みそ汁、肉じゃが、ごまあえもの、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、砂糖、ごま、油、○ごま、米	○牛乳、豚肉(肩)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、なめこ、にんじん、こまつな、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○セサミクッキー	19 月	みそ汁の日 ごはん、みそ汁、豚丼、切干大根のナムル、くだもの	しらたき、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、米	○牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、ごぼう、はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○クッキー
03 土	ごはん、カレーライス、フルーツヨーグルト	じゃがいも、○米粉、○砂糖、○油、米粉、砂糖、油、米、○ココア	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、○豆乳、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○米粉のガトーショコラ	20 火	ごはん、すまし汁、鶏のから揚げ、白菜の海苔あえ、くだもの	○米、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油、米	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○ウインナー、しらす干し、○バター、◎牛乳	バナナ、はくさい、だいこん、○コーン缶、もやし、にんじん、たまねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが、こまつな	◎牛乳、○お茶、○コーンカレーおにぎり
05 月	食育 レモンの日 ごはん、みそ汁、鶏のレモン煮、紫キャベツのレモン酢あえ、くだもの	○砂糖、油、片栗粉、砂糖、米	鶏ささ身、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	バナナ、レッドキャベツ、もやし、だいこん、にんじん、レモン果汁、○レモン果汁、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○レアヨーグルトケーキ	21 水	ごはん、みそ汁、鮭のチーズ焼き、きんぴらごぼう、くだもの	○ホットケーキ粉、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、○卵、○バター、油揚げ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、さやえんどう、○ほうれんそう	◎牛乳、○牛乳、○ほうれん草のケーキ
06 火	ごはん、豆乳スープ、ナポリタン、ブロッコリーのおかか和え、くだもの	マカロニ・スパゲティ、○小麦粉、○砂糖、○油、オリーブ油、米	○牛乳、豆乳、○豆乳、ウインナー、○卵、○バター、かまぼこ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、ピーマン、えのきたけ	◎牛乳、○牛乳、○マフィン	22 木	ごはん、すまし汁、菊花シュウマイ、キャベツのレモン酢あえ、くだもの	しゅうまいの皮、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、米	豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○豆乳、○生クリーム、しらす干し、○ゼラチン、◎牛乳	オレンジ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁、しょうが、ねぎ、○レモン果汁、干ししいたけ、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○豆乳ムース
07 水	ごはん、すまし汁、魚のパン粉焼き、ささみともやしのあえ物、くだもの	マヨネーズ、○黒砂糖、○焼ふ、パン粉、ごま、砂糖、○砂糖、○ごま、米	○牛乳、たら、鶏ささ身、○バター、○きな粉、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○麩のラスク	23 金	ごはん、バターチキンカレー、ごまみそ和え、くだもの	じゃがいも、○グラニュー糖、米、ごま、砂糖、米、○パイ皮	○ヨーグルト(ドリンク)、鶏ひき肉、生クリーム、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、バター、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、はくさい、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○シュガーパイ
08 木	ごはん、みそ汁、ミートボール、じゃが芋の千切炒め、くだもの	○食パン、じゃがいも、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、米	○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、木綿豆腐、○生クリーム、淡色みそ、油揚げ、ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、なし、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、ピーマン、カットわかめ	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○フルーツサンド	24 土	ごはん、みそ汁、ビビンバ、くだもの	ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	○オレンジ濃縮果汁、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
09 金	ごはん、すまし汁、鮭の西京焼き、ビタミンAたっぷりあえ物、くだもの	○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、油、ごま油、米	○牛乳、さけ、○豆乳、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○ブルーベリージャム、カットわかめ、のり佃煮	◎牛乳、○牛乳、○ブルーベリーケーキ	26 月	ごはん、コーンスープ、和風ハンバーグ、ひじきのごまマヨあえ、くだもの	○米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま、○油、米	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、コーン缶、クリームコーン缶、にんじん、○こまつな、きゅうり、ねぎ、ひじき、しょうが	◎牛乳、○お茶、○菜飯おにぎり
10 土	ごはん、みそ汁、野菜そぼろ丼、くだもの	油、米粉、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	27 火	ごはん、豆腐のスープ、魚のフライ、れんこんのそぼろ煮、くだもの	○じゃがいも、パン粉、○油、油、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎牛乳	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、さやえんどう、カットわかめ、○あおのり	◎牛乳、○牛乳、○フライドポテト
13 火	ごはん、みそ汁、がんもどき、刻みこぶの煮つけ、くだもの	さつまいも、油、片栗粉、砂糖、米、○パイ皮	○牛乳、木綿豆腐、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ、◎牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、○いちごジャム、たまねぎ、刻みこぶ、えだまめ、さやえんどう、ひじき	◎牛乳、○牛乳、○ジャムパイ	28 水	ごはん、みそ汁、チャブチェ、ジャーマンポテト、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、はるさめ、○油、○砂糖、ごま、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター、◎牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、干ししいたけ	◎牛乳、○牛乳、○ちんすこう
14 水	ごはん、すまし汁、さばのみそ煮、玉ねぎドレッシングサラダ、くだもの	○白玉粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、○油、○ココア(ビュアココア)、米	○牛乳、さば、○木綿豆腐、赤みそ、油揚げ、ちくわ、◎牛乳	なし、だいこん、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ごぼう、ねぎ、しょうが	◎牛乳、○牛乳、○ボンデココア	29 木	愛情の日 ごはん、すまし汁、ツナのあまから丼、くだもの	じゃがいも、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、米	○牛乳、ツナ油漬缶、○バター、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○さつまいものケーキ
15 木	お誕生日会 ごはん、元氣スープ、チキン南蛮、かぼちゃのベーコン煮、お楽しみデザート	○じゃがいも、マヨネーズ、○米粉、油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、○とろけるチーズ、○バター、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、○あおのり	◎牛乳、○牛乳、○米粉のじゃがパタデケーキ	30 金	ごはん、みそ汁、さばの塩焼き、もやしときゅうりのゆかりあえ、くだもの	○コーンフレーク、○油、米、○マシュマロ	○牛乳、さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、◎牛乳	バナナ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○マシュマロサクサクボール
16 金	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、さつまいものスコップコロッケ、春雨サラダ、くだもの	○米、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、はるさめ、オリーブ油、○ごま油、○砂糖、○ごま、米	豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、○ちくわ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、○にんじん、○ごぼう、コーン缶、○いんげん	◎牛乳、○お茶、○きんぴら混ぜご飯	31 土	ごはん、すまし汁、具たくさん豚丼、くだもの	○食パン、しらたき、砂糖、油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、ごぼう、○いちごジャム、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	◎牛乳、○牛乳、○ジャムサンド



レモンの健康成分！

すっぱい！のもと
クエン酸

キレイのもと
ビタミンC

酸っぱさで、気分をシャッキリとすることができます。

美容効果が期待される抗酸化作用があります。

注目の健康成分
ポリフェノール

爽快な香り成分
リモネン

皮膚や粘膜の健康維持を助け、肌をきれいに保ちます。

気分をリラックスさせる機能があります。

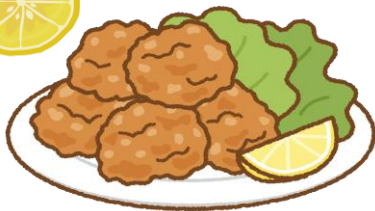
鶏のレモン煮

材料 (4人分)

鶏もも肉・・・300g
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

タレ用調味料

しょうゆ・・・30g
みりん・・・15g
砂糖・・・30g
レモン汁・・・10g



作り方

①鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉をつけて揚げる。
②タレ用調味料を混ぜ合わせ加熱し、熱いうちに揚げた鶏肉にかからめる。

～認定こども園・保育所 せらのふるさと給食～

10月16日使用分の世羅食材
・さつまいものスコップコロッケ

今月のせら食材

